



* 外食該怎麼辦？

1. 熟知自己每餐能吃的份量。
2. 若宴會時間延遲太久，可先準備一份點心食用，以避免低血糖。
3. 以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等式的食物為主。
4. 油炸、油煎、油炒和油酥的食物儘量避免，若非吃不可應去皮。
5. 肉丸、肉餅、火腿、香腸等高動物脂肪的加工或醃製的食物不適合。
6. 青菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取。
7. 勿以湯汁配飯，因含大量油及鹽。
8. 儘量不要食用炒飯、炒麵、炒米粉。
9. 點清湯不點濃湯，並去除上層油脂。
10. 肉類以選擇脂肪低的種類為主，魚餃、蝦餃、蛋餃、魚丸、肉丸等因含油量較高，不要吃太多。
11. 三酸甘油酯偏高者應禁酒。
12. 沙茶醬等調味料勿沾用太多，並應去除上層浮油；沙拉醬應注意份量。

13. 火鍋湯應去除上層浮油再吃。
14. 速食店食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要儘量少吃。
15. 避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），可適當使用代糖調味。
16. 儘量避免添加奶精。



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

糖尿病

飲食篇



聖保祿醫院



* 糖尿病患者的飲食原則：

對於糖尿病患而言，營養治療是治療計劃中最重要的一環。不論病情的輕重，藥物治療的方式為何，都需配合飲食控制。輕微的糖尿病患者可以不需藥物控制，只要能作適當的飲食調整，配合運動就可以有效的控制病情。目前各大醫院皆有設立糖尿病衛教中心，結合了專科醫師、營養師、護理師、藥師及社工人員等專業人士，糖尿病病友可以尋求糖尿病衛教中心的協助。

糖尿病飲食是以正常飲食的原則為基礎，視個人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，提供均衡的營養，達到控制病情的一種飲食方式，所需要的基本營養與一般人是一樣的，所以正常健康的人也可以以此原則攝取均衡營養。

1. **均衡**：均衡攝取以下六大類食物（蔬菜類、水果類、全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類）食物。每日醣類應佔總熱量之50%，脂肪佔30%（飽和脂肪酸10%以下），蛋白質佔20%。
2. **飲食要少量多餐（每天熱量分成4~6餐）**：每餐照事先計劃的份量吃，且要按時進食，以確保血糖的穩定。
3. **一高（高纖維）**：可多攝取富含纖維質的蔬菜。
4. **三低（低糖、低油、低鹽）**：少吃高糖、高油和太鹹的食物，因為含糖量高的甜食如糖果、蛋糕、餅乾和含油量高的煎、炸食品或肥肉、動物皮製食品均為高熱量食物。含糖飲料和酒精常缺乏重要營養素，且含熱量高，使血糖不易控制、體重上升。

5. **多喝白開水**：每天喝6~8大杯（1500~2000cc）的水。
6. **細嚼慢嚥、定時定量**：餓的時候可以進食下列低熱量蔬菜，如：筍子、小黃瓜、青花菜、黃色及深綠色葉菜類（水煮方式為佳）。
7. **脂肪儘量使用植物性不飽和脂肪酸**，尤其是單元不飽和脂肪酸（如橄欖油、芥花油、麻油及火山豆、松子、核桃、腰果、開心果、花生…等）。動物油要少吃，包括動物肉之皮（如豬皮、雞皮等），少吃含膽固醇高之食物，如內臟、魚卵，蟹黃等。
8. **調味品儘量不加砂糖、果醬**，可適當使用代糖，例如：阿斯巴甜、山梨醇、木糖醇等。